I'm not a bot

O alcaçuz é uma planta medicinal que tem ação anti-inflamatória, antioxidante, antimicrobiana, servindo para tratar alguns problemas de saúde, principalmente problemas de estômago, inflamação e doenças respiratórias. Encontre um Clínico Geral perto de você! Parceria com Buscar Médico Embora tenha diversos benefícios para a saúde, o uso de alcaçuz também pode causar vários efeitos colaterais no corpo, principalmente quando consumida de forma excessiva. Isso acontece porque o alcaçuz é rico em ácido glicirrízico, uma substância que impede a conversão do cortisol em cortisona, o que faz com que os rins deixem de funcionar corretamente e acabem eliminando potássio em excesso, resultando em vários problemas graves, incluindo alterações do batimento cardíaco. O nome científico do alcaçuz é Glycyrrhiza glabra e pode ser comprado em lojas de produtos naturais, farmácias de manipulação e algumas feiras livres. No entanto, seu uso deve ser sempre feito com orientação de um médico, fitoterapeuta ou outro profissional de saúde acostumado com o uso de plantas medicinais. Este conteúdo é informativo e não substitui o aconselhamento médico. Não interrompa qualquer tratamento sem orientação adequada. Para que serve O alcaçuz pode servir para diversas funções no corpo, sendo as principais: 1. Elimina fungos e bactérias O alcaçuz possui substâncias que parecem ser capazes de eliminar diferentes tipos de bactérias como Salmonella, E. coli, Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus e Streptococcus pyogenes, tanto quando usado na forma de extrato aquoso, como de extrato alcoólico. Além disso, o uso de alcaçuz tem demonstrado boa ação contra fungos, sendo até eficaz para eliminar infecções por Candida albicans resistentes a medicamentos. De acordo com um estudo feito em pacientes com HIV, o chá de alcaçuz parece ser uma excelente opção para tratar infecções fúngicas na boca. 2. Tem ação antioxidante Várias investigações feitas em laboratório demonstram o efeito antioxidante do alcaçuz, que parece ser justificado pela presença de substâncias como glabridina, apigenina e liquiritina. 3. Regula o açúcar no sangue Estudos feitos em ratos demonstraram que o uso de alcaçuz parece ser capaz de regular os níveis de glicose no sangue em diabéticos. Além disso, vários relatos indicam que o uso de alcaçuz parece diminuir os sintomas comuns da diabetes, como sede excessiva e vontade frequente para urinar. 4. Combate a malária O alcaçuz possui uma substância, conhecida como licochalcona A, que parece ter elevada ação anti-malária, sendo capaz de eliminar o parasita da malária sem provocar qualquer efeito colateral. Por esse motivo, na China existem 3 espécies diferentes de alcaçuz que estão incluídas na farmacopeia como forma de tratamento complementar para a malária. 5. Estimula o sistema imunológico Investigações feitas em laboratório demonstraram que o alcaçuz é capaz de aumentar a produção de alguns tipos de linfócitos e macrófagos, células importantes do sistema imunológico. Além disso, o alcaçuz também parece ter alguma ação antiviral, protegendo o corpo contra infecções virais, especialmente do tipo Influenza. 6. Tem ação anti-inflamatória Em alguns estudos, o alcaçuz tem demonstrado forte ação anti-inflamatória, apresentando uma eficácia superior à hidrocortisona, um tipo de corticoide muito usado no tratamento de inflamações, como artrite e problemas de pele. Ao contrário dos medicamentos anti-inflamatórios de farmácia, o uso de alcaçuz não parece afetar o revestimento do estômago. 7. Protege o estômago e o fígado A carbenoxolona é uma substância sintética muito utilizada para o tratamento de úlceras gástricas e que foi originalmente criada com uma estrutura semelhante a uma substância encontrada na raiz do alcaçuz que ajuda na proteção do estômago. Além disso, o ácido glicirrízico também tem demonstrado ação hepatoprotetora, diminuindo a inflamação das células do fígado e podendo ajudar a prevenir o surgimento de câncer neste órgão. 8. Estimula a eliminação de catarro Embora não seja conhecido o mecanismo de ação, existem vários estudos que demonstram que o uso de alcaçuz ajuda a diminuir irritações na região da garganta, além de ajudar na eliminação do catarro. Por esse motivo, esta planta é muito utilizada desde a antiguidade para tratar problemas respiratórios, especialmente quando existe tosse com catarro, como acontece na bronquite, por exemplo. Como usar o alcaçuz A parte que normalmente é utilizada do alcaçuz é a sua raiz, de onde são extraídas suas substâncias ativas. Uma das formas mais populares de uso é o chá, que pode ser feito da seguinte forma: 1. Chá de alcaçuz Ingredientes 5 gramas de raiz de alcaçuz; 500 mL de água. Modo de preparo Colocar 5 gramas de raiz de alcaçuz em 500 mL de água e ferver durante 10 a 15 minutos. Depois deixar esfriar, coar e beber até 2 xícaras por dia. 2. Cápsulas de alcaçuz A melhor forma de usar o alcaçuz para efeitos medicinais consiste em utilizá-lo na forma de cápsulas, sob orientação de um fitoterapeuta, que deverá indicar a melhor dosagem diária, de acordo com o problema a tratar. De forma geral, a dose usada é de 150 a 300 mg. Devido ao fato do alcaçuz ter alguns efeitos secundários, é geralmente recomendado não exceder a dose diária de 500 mg ácido glicirrínico. Possíveis efeitos colaterais O alcaçuz é considerada uma planta segura para consumo, no entanto, se for consumida em excesso pode causar alguns efeitos colaterais devido à presença do ácido glicirrínico, que aumenta a concentração de cortisol no corpo, resultando em diminuição dos níveis de potássio no sangue, que por sua vez provocam aumento da pressão sanguínea, fraqueza muscular e alterações do batimento cardíaco. O alcaçuz também poderia diminuir a concentração de testosterona no organismo a partir de 500 mg. Embora seja raro, é possível que ocorra envenenamento por alcaçuz, especialmente quando se consome a planta em elevadas doses e por muito tempo. Esse envenenamento pode resultar em insuficiência renal, problemas cardíacos e acúmulo de líquido nos pulmões. Já existem no mercado alguns suplementos de alcaçuz que são livres de ácido glicirrínico, porém essa também é uma das substâncias mais importantes do alcaçuz, responsável por vários dos seus efeitos terapêuticos. Quem deve evitar o alcaçuz Uma vez que possui vários efeitos colaterais, o alcaçuz deve ser sempre usado sob orientação de um médico, fitoterapeuta ou outro profissional de saúde acostumado com o uso de plantas medicinais. Seu uso é completamente contraindicado em pessoas com pressão arterial alta, problemas cardíacos, doenças renais e níveis baixos de potássio no sangue. Além disso, o alcaçuz também deve ser evitado na gravidez e na amamentação. Por fim, o alcaçuz também pode interagir com alguns medicamentos, principalmente remédios para a pressão alta, anticoagulantes, diuréticos, anticoncepcional e anti-inflamatórios. O chá de alcaçuz é preparado a partir da raiz da planta e se destaca pelo sabor naturalmente doce e propriedades medicinais. Utilizado há séculos na medicina tradicional, ele auxilia na digestão, imunidade e regulação do estresse. A nutricionista Carla de Castro, da clínica Sallva, em Brasília, explica que o alcaçuz é um adaptógeno, ou seja, ajuda o metabolismo a se ajustar conforme a necessidade do organismo. “Quem está mais estressado, fica mais tranquilo; quem tem o cortisol baixo, consegue aumentar um pouco. O alcaçuz tem essa característica”, afirma. A infusão também possui ação anti-inflamatória, contribui para o equilíbrio do sistema nervoso central e protege o cérebro. “Os compostos antioxidantes do alcaçuz reduzem o estresse oxidativo cerebral, fortalecendo a memória e a concentração”, explica Carla. O chá também é uma opção favorável para quem tem ansiedade, uma vez que os compostos da planta ajudam a modular neurotransmissores como serotonina e dopamina. “Ele não substitui medicamentos, mas pode ser um aliado nesse processo”, ressalta. A nutricionista Maria Eduarda Zytkuewisz Camargo, de Florianópolis, destaca que o chá também ajuda no alívio de desconfortos estomacais, no tratamento de úlceras e em sintomas de doenças hepáticas, como a hepatite C. Além disso, pode reduzir irritações na pele, como dermatites, e aliviar tosse e dor de garganta. Benefícios do chá de alcaçuz O chá de alcaçuz ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, modulando neurotransmissores como serotonina e dopamina. Possui ação anti-inflamatória e fortalece o sistema imunológico. Contribui para a saúde digestiva, aliviando dores no estômago e auxiliando no tratamento de úlceras. Protege o cérebro contra o estresse oxidativo, favorecendo a memória e a concentração. Alivia a tosse e a dor de garganta. Auxilia no tratamento de problemas de pele, como dermatites e irritações. Como preparar o chá de alcaçuz? Ingredientes: 1 colher de chá de raiz seca de alcaçuz (2 a 3 gramas); 250 ml de água. Modo de preparo: Para obter seus benefícios, é essencial prepará-lo corretamente. Carla recomenda evitar ferver a raiz diretamente. “Ferva 250 ml de água, adicione uma colher de chá de raiz seca de alcaçuz, tampe e deixe em infusão por 10 a 15 minutos. Depois coe e consuma”, orienta. O chá pode ser ingerido quente ou frio, conforme a preferência. A quantidade segura para a maioria das pessoas saudáveis é de 200 a 250 ml por vez. O alcaçuz é uma planta medicinal que tem ação anti-inflamatória, antioxidante, antimicrobiana, servindo para tratar alguns problemas de saúde Quem deve evitar o consumo? Apesar dos benefícios, algumas pessoas devem evitar o chá de alcaçuz. Segundo Maria Eduarda, ele pode alterar a pressão arterial e não é indicado para hipertensos. “Pessoas com insuficiência renal também devem ter cuidado, pois pode afetar o equilíbrio eletrolítico”, alerta. Diabéticos também precisam de atenção, pois a infusão pode interferir na glicemia. “Quem tem hipocalemia (baixa de potássio no sangue) pode sofrer uma desregulação maior com o alcaçuz. Gestantes e lactantes também devem evitar qualquer tipo de chá devido às possíveis alterações hormonais”, completa. O consumo também não é recomendado para pessoas com problemas de coagulação ou que utilizam medicamentos como diuréticos, corticoides, anticoagulantes e alguns antidepressivos. “Pode interferir na ação de remédios para hipertensão, trombose e transtornos de humor”, explica Maria Eduarda. Siga a editoria de Saúde e Ciência no Instagram e fique por dentro de tudo sobre o assunto! de nome científico Periandra mediterranea, o alcaçuz da Terra é uma planta doce da raiz às folhas, utilizada para diversas finalidades fitoterápicas. Desde tempos imemoriais, esta planta vem sendo empregada para fins medicinais, especialmente para aliviar sintomas de moléstias inflamatórias. Também conhecido como pau doce, o alcaçuz da Terra é considerado pela medicina natural como um substituto do alcaçuz verdadeiro. Trata-se de um arbusto de pouco mais de um metro de altura, de casca esbranquiçada, que apresenta vagens achatadas, folhas trifolioladas e flores nas cores azul, roxa ou purpúrea. Outros nomes populares são alcaçuz-do-brasil, raiz doce e alcaçuz-do-cerrado. A raiz do alcaçuz da Terra pode ser usada em forma de chá para tratar uma série de condições de saúde. Valor Nutricional do Chá de Alcaçuz: As propriedades medicinais do alcaçuz da Terra incluem a sua ação adoçante, antialérgica, anti-inflamatória, antisséptica, antidepressiva, antitússica, espasmódica, tônica pulmonar, laxante suave, resolutiva, expectorante, diurética, demulcente, desintoxicante e descongestionante das vias respiratórias. Os seus constituintes químicos incluem a glicirrizina e saponinas triterpenicas. Devido às suas propriedades medicinais, o Chá de Alcaçuz da Terra pode ser útil no tratamento dos seguintes problemas de saúde: afecções (brônquica, pulmonar e vias urinárias), bronquite, catarro crônico, asma, diabetes, dispneia e dor de garganta. Além de erisipela, estômago, espasmos musculares, expectoração, prevenção de cáries dentárias, fígado, náuseas, rouquidão, tabagismo, tosse, úlceras, inflamações do ventre e das vias urinárias, defluxos e congestão hepática. O alcaçuz da Terra ainda produz efeito laxativo suave e, reza a lenda, que o hábito de mastigar a planta pode acabar com o vício de fumar. Então, confira Os 40 Benefícios do Chá de Alcaçuz Para Saúde: Benefícios do Chá de Alcaçuz Para Saúde: 1. Trata e Combate a Diabetes: Como um adoçante natural que não contém glicose, ajuda a quem tem problemas com diabetes. O Chá de Alcaçuz é extremamente benéfico e pode ser usado também como diurético. A propriedade amorfrutins contida na planta ajuda a baixar os níveis de açúcar no sangue favorecendo os uma vida normal para pessoas resistentes a insulina. 2. Combate Doenças no Fígado: Auxiliar da natureza para tratamentos de hepatites do tipo, A, B e C, a raiz de alcaçuz é usada milenarmente no Japão para acelerar a recuperação do fígado contra a doença. Além disso, a planta também auxilia na redução de gordura no acumulada no fígado como resultado de má alimentação ou propensão genética que causam grandes males a saúde. 3. Melhora o Equilíbrio Hormonal: Suas substâncias flavonoides proporciona um maior equilíbrio dos hormônios secretados pela hipófise. Traz assim então, um resultado ideal para quem sofre com distúrbios menstruais ou de glândulas como a tireoide por exemplo. Também eficaz em controlar sintomas de TPM e climatério. 4. Potente Anti inflamatório: Rico em flavonoides, a raiz de alcaçuz contribui para uma melhor recuperação de doenças inflamatórias. Age de dentro para fora e é eficaz até mesmo em inflamações da pele. 5. Auxilia na Redução do Colesterol: Para quem tem problemas de colesterol prejudicial acima do ideal, a planta ajuda na redução natural dos índices de HDL e Triglicérides. Com propriedades altamente antioxidantes, ela age no organismo prevenindo avc, paradas cardíacas e até mesmo o câncer. 6. Previne Úlceras: Protetor gastro intestinal, a erva serve para como uma proteção natural no estômago e ajuda na cicatrização de úlceras e gastrites de origem nervosa. 7. Melhora a Dor de Garganta e Tosse: O Chá de Alcaçuz inclsuive tem um efeito expectorante, acaba com a tosse seca, bronquite e asma. A bebida estimula a eliminação de secreções brônquicas, tornando a tosse menos dolorosa e diminuindo o desconforto. As características antivirais e anti-inflamatórias da raiz de alcaçuz também auxiliam a lubrificar o trato respiratório irritado e inflamado, além da dor de garganta. Desde então, basta tomar o chá duas a três vezes por dia. 8. Previne Colesterol e Doenças Cardíacas: O Chá de Alcaçuz regula os níveis de colesterol, melhorando o fluxo biliar. Alguns estudos afirmam que os ácidos biliares representam o metabolismo do colesterol, mas, quando em exagero, sua eliminação é benéfica. Apesar disso, a atividade antioxidante da raiz de alcaçuz pode inibir o desenvolvimento da placa arterial, o que previne doenças do coração. 9. Ajuda Minimizar os Sintomas de Menopausa: Alguns elementos existentes no Chá de Alcaçuz servem para reduzir distúrbios hormonais, como fadiga, mudanças de humor e ondas de calor em mulheres na menopausa. No entanto, beber uma xícara desse chá por dia pode auxiliar a equilibrar e regular a produção hormonal nas mulheres que estão nessa fase. 10. Protege Sua Pele e Dentes: Géis tópicos contendo alcaçuz são recomendados para o tratamento de eczema. O Chá de Alcaçuz pode ser um tratamento dermatológico de sucesso devido às suas propriedades antibacterianas. Por essa razão, os profissionais de saúde holística costumam sugerir a aplicação de alcaçuz na cárie dentária para matar as bactérias. 11. Auxilia no Tratamento do Câncer: Alguns estudos dizem que a raiz de alcaçuz pode ajudar potencialmente no tratamento de cânceres de mama e próstata . E algumas práticas chinesas também incorporam isso no tratamento do câncer. A FDA ainda não aprovou esses métodos de tratamento nos Estados Unidos. Mas, a pesquisa está em curso, de acordo com a American Cancer Society. 12. Reduz o Estresse: Com o tempo, o estresse pode deixar a glândula supra-renal exaurida pela produção constante de adrenalina e cortisol . Suplementos de alcaçuz podem dar à glândula supra – renal algum alívio. Extrato de raiz de alcaçuz pode estimular a glândula adrenal, que promove um nível saudável de cortisol no corpo. Leia cerca de 10 maneiras mais simples de aliviar o estresse. 13. Limpa o Seu Sistema Respiratório: O alcaçuz é recomendado para tratar problemas respiratórios. Tomar alcaçuz como suplemento oral pode ajudar o corpo a produzir muco saudável. Aumentar a produção de fleuma pode parecer contra-intuitivo para um sistema brônquico saudável. No entanto, o oposto é verdadeiro. A produção de fleuma limpa e saudável mantém o funcionamento do sistema respiratório sem que o muco velho e pegajoso o obstrua. 14. Acalma seu Estômago: Raiz de alcaçuz é usado para aliviar problemas gastrointestinais . Em casos de intoxicação alimentar , úlceras de estômago e azia , extrato de raiz de alcaçuz pode acelerar o reparo do revestimento do estômago e restaurar o equilíbrio. Isto é devido às propriedades anti-inflamatórias e de reforço imunológico do ácido glicirrízico. Um estudo descobriu que o ácido glicirrízico pode suprimir as bactérias tóxicas H. pylori , e pode impedi-lo de crescer no intestino. Há também uma pesquisa que mostra que as pessoas que têm úlcera péptica , azia ou gastrite apresentaram melhora dos sintomas ao tomar DGL. 15. Combate Úlceras no Estomago: É um dos melhores benefícios do Chá de Alcaçuz. Licorice contém ácido glicirrízico, que é os principais componentes entre outros fitoquímicos em alcaçuz. O ácido glicirrízico tem efeito antiúlcera. Pode aumentar o nível de prostaglandinas que promovem a secreção mucosa e a proliferação celular no estômago. O ácido glicirrízico também tem atividade anti-bacteriana que pode suprimir o crescimento de Helicobacter pylori . Horyory é uma das bactérias que podem causar úlcera. 16. Impulsionar o Sistema Imunológico O alcaçuz também tem propriedades antivirais e aumenta o nível de interferon, uma proteína que é usada para combater a infecção por vírus. Chá de Alcaçuz também contêm antioxidantes que podem ajudar a função do sistema imunológico na luta contra os radicais livres e outras infecções bacterianas que é prejudicial para o seu corpo. Consumir Chá de Alcaçuz regularmente fortalecerá seu sistema imunológico e o ajudará a combater a doença. 17. Cura o Problema Respiratório: Chá de Alcaçuz encontrado para ser eficaz no tratamento do problema respiratório, como catarro brônquico, dor de garganta e até mesmo asma. O fitoquímico contido no alcaçuz diminuiu a irritação na garganta e produziu efeito expectorante. Estes benefícios que você pode sofrer quando se sentir com problemas respiratórios. 18. Aliviar a Dor, o Stress e a Depressão: Chá de Alcaçuz contém fitoquímicos que têm o mesmo efeito com o analgésico, tal como a aspirina. O Chá de Alcaçuz também pode melhorar a atividade do cérebro e do cortisol e ajudar a reduzir o estresse. Ter Chá de Alcaçuz após o trabalho pode ajudá-lo a acalmar sua mente e relaxar seu músculo. 19. Combater a Inflamação: Alcaçuz contém propriedades anti-inflamatórias que podem ajudar o corpo a combater a inflamação e reduzir o sintoma, como em pessoas que sofrem de artrite. Um estudo científico descobriu que o ácido glicirretínico no extrato de alcaçuz tem efeito anti-inflamatório que inibe a atividade da ciclo-oxigenase e a formação de prostaglandinas (proteína que desencadeia a inflamação) 20. Cura a Hepatite: As propriedades anti-virais e anti-inflamatórias do alcaçuz podem ajudar a manter o fígado saudável. Como sabemos que o fígado é um órgão do corpo humano que é importante na desintoxicação do corpo, o componente pthyochemical do alcaçuz protege o fígado e cura o fígado se ocorrer algum dano. Danos no fígado serão facilmente infectados pelo vírus da hepatite. O consumo de Chá de Alcaçuz pode ajudar a curar a inflamação do fígado causada pelo vírus da hepatite. 21. Ajuda a Tratar Síndrome Pré-menstrual: PMS ou síndrome pré-menstrual é irritante para as mulheres no período. O fitoestrogénio contido no alcaçuz também tem um efeito estrogénico moderado que pode aliviar os sintomas da SPM, tais como sensibilidade mamária, irritabilidade e inchaço. 22. Promove o Crescimento do Cabelo: Alcaçuz contém hidro-alcoólicas que podem promover o crescimento do cabelo. Muitos produtos para cabelo usam extrato de alcaçuz como remédio para curar a calvície. O consumo de Chá de Alcaçuz também tem quase o mesmo efeito com o uso de extrato de alcaçuz como medicamento. 23. Evitar o Frio e Gripe: Como mencionado anteriormente, o alcaçuz contém muitos benefícios para combater bactérias e infecções virais. O frio e a gripe são um problema de saúde causado pelo vírus da gripe. As propriedades antivirais do Chá de Alcaçuz podem livrar o corpo do vírus da gripe e reduzir os sintomas do frio. 24. Cura Malária: A licochalcona A (chalcona) presente no alcaçuz relatou atividade antimalárica muito boa. Este componente pode inibir o crescimento do plasmódio que está causando a malária. 25. Trata a tosse Seca: Um estudo foi realizado para avaliar a atividade antitússica do extrato de alcaçuz em camundongos. Pesquisadores posteriores descobriram que o ácido glicirrênico presente no alcaçuz é a substância que atua como propriedades antitússicas. Quando você está sofrendo, beber Chá de Alcaçuz pode ajudá-lo a curar. Composto etanólico encontrado no alcaçuz também responsável pela inibição do gás SO2 que pode induzir tosse. 26. Evita a Cárie Dentária: A atividade antibacteriana do Chá de Alcaçuz ajuda a remover as bactérias dentro da boca, o que pode causar cáries dentárias. Um estudo foi realizado para encontrar a atividade anti-bacteriana do Chá de Alcaçuz. O estudo relatou que o extrato de Chá de Alcaçuz tem efeito antibacteriano significativo contra algumas bactérias patogênicas, incluindo bactérias orais. 27. Alivia Alergia: O Chá de Alcaçuz contém componentes chamados glicirrizina e liquiritigenina que têm efeito antialérgico. Estes componentes podem aliviar IgE ou Imunoglobulina E (proteína que promove o sintoma alérgico). Isso faz alcaçuz é um remédio caseiro para tratar sintomas alérgicos, como dermatite e asma. 28. Evitar Doenças Cardíacas: Alcaçuz pode diminuir o nível de colesterol no sangue, que impede o espessamento do vaso sanguíneo. O colesterol pode causar danos às artérias sanguíneas e promover a formação de placas obstrutivas das artérias que mais tarde podem causar pressão alta e doenças cardíacas. Sugere-se consumir 100mg de pó de Chá de Alcaçuz para fornecer este efeito. 29. Melhore a Memória: Um estudo foi relatado que o alcaçuz tem efeito na modulação do processo de aprendizagem e memória que investigou em camundongos. Os cientistas também acreditam que o alcaçuz tenha um efeito significativo na melhoria da atividade cerebral. Consumir 150mg de dose de Chá de Alcaçuz por dia pode servir a esses benefícios. 30. Clarear a Pele: Um estudo publicado no International Journal of Herbal Medicine o extrato de alcaçuz pode diminuir a produção de melanina da pele que causam a pigmentação. Licorice tem sido usado no tratamento de beleza por muito tempo. Consumir Chá de Alcaçuz regularmente não só pode clarear a pele, mas também proteger a pele do efeito da luz UV e age como antioxidante para manter a pele jovem. Outros Benefícios do Chá de Alcaçuz Para Saúde: Trata inflamações Ameniza infecções Regula a produção hormonal Controla o ph do estômago Combate gastrite Trata úlceras Combate doenças virais Previne o envelhecimento precoce Elimina toxinas Auxilia no funcionamento dos rins Melhora a qualidade do sangue Trata furúnculos Age como expectorante Diminui a tosse Combate as alergias respiratórias Limpa os pulmões Diminui a sinusite Combate a bronquite Evita a rouquidão Trata dermatites Acaba com o mau hálito Previne infecções urinárias Melhora o funcionamento intestinal Aumenta a fertilidade Malefícios do Chá de Alcaçuz: A raiz de Alcaçuz não é indicada para pessoas com problemas cardiovasculares, problemas renais, gestantes e hipertensos. Isto porque o consumo de altas doses do alimento pode causar o aumento da pressão sanguínea, já que causam uma perda de potássio devido a sua ação diurética. Alan Costa Pitanga fruta: 30 benefícios, informação nutricional e malefícios Vitamina B17: para que serve, alimentos, deficiência e como usar Araticum fruta: 14 Benefícios, Informação nutricional e malefícios Remédios Caseiros Para Azia: Tratamento e Receitas Suco de Abacate é bom para quê? como fazer e para que serve Semente de Melancia é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Velame do Campo é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Caroço de Ameixa é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Cipó de São João é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Carapiá é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Quina é bom para quê? para que serve, benefícios e malefícios Palmito: 30 benefícios, informação nutricional e malefícios O alcaçuz é uma planta medicinal que tem ação anti-inflamatória, antioxidante, antimicrobiana, servindo para tratar alguns problemas de saúde, principalmente problemas de estômago, inflamação e doenças respiratórias. Encontre um Clínico Geral perto de você! Parceria com Buscar Médico Embora tenha diversos benefícios para a saúde, o uso de alcaçuz também pode causar vários efeitos colaterais no corpo, principalmente quando consumida de forma excessiva. Isso acontece porque o alcaçuz é rico em ácido glicirrízico, uma substância que impede a conversão do cortisol em cortisona, o que faz com que os rins deixem de funcionar corretamente e acabem eliminando potássio em excesso, resultando em vários problemas graves, incluindo alterações do batimento cardíaco. O nome científico do alcaçuz é Glycyrrhiza glabra e pode ser comprado em lojas de produtos naturais, farmácias de manipulação e algumas feiras livres. No entanto, seu uso deve ser sempre feito com orientação de um médico, fitoterapeuta ou outro profissional de saúde acostumado com o uso de plantas medicinais. Este conteúdo é informativo e não substitui o aconselhamento médico. Não interrompa qualquer tratamento sem orientação adequada. Para que serve O alcaçuz pode servir para diversas funções no corpo, sendo as principais: 1. Elimina fungos e bactérias O alcaçuz possui substâncias que parecem ser capazes de eliminar diferentes tipos de bactérias como Salmonella, E. coli, Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus e Streptococcus pyogenes, tanto quando usado na forma de extrato aquoso, como de extrato alcoólico. Além disso, o uso de alcaçuz tem demonstrado boa ação contra fungos, sendo até eficaz para eliminar infecções por Candida albicans resistentes a medicamentos. De acordo com um estudo feito em pacientes com HIV, o chá de alcaçuz parece ser uma excelente opção para tratar infecções fúngicas na boca. 2. Tem ação antioxidante Várias investigações feitas em laboratório demonstram o efeito antioxidante do alcaçuz, que parece ser justificado pela presença de substâncias como glabridina, apigenina e liquiritina. 3. Regula o açúcar no sangue Estudos feitos em ratos demonstraram que o uso de alcaçuz parece ser capaz de regular os níveis de glicose no sangue em diabéticos. Além disso, vários relatos indicam que o uso de alcaçuz parece diminuir os sintomas comuns da diabetes, como sede excessiva e vontade frequente para urinar. 4. Combate a malária O alcaçuz possui uma substância, conhecida como licochalcona A, que parece ter elevada ação anti-malária, sendo capaz de eliminar o parasita da malária sem provocar qualquer efeito colateral. Por esse motivo, na China existem 3 espécies diferentes de alcaçuz que estão incluídas na farmacopeia como forma de tratamento complementar para a malária. 5. Estimula o sistema imunológico Investigações feitas em laboratório demonstraram que o alcaçuz é capaz de aumentar a produção de alguns tipos de linfócitos e macrófagos, células importantes do sistema imunológico. Além disso, o alcaçuz também parece ter alguma ação antiviral, protegendo o corpo contra infecções virais, especialmente do tipo Influenza. 6. Tem ação anti-inflamatória Em alguns estudos, o alcaçuz tem demonstrado forte ação anti-inflamatória, apresentando uma eficácia superior à hidrocortisona, um tipo de corticoide muito usado no tratamento de inflamações, como artrite e problemas de pele. Ao contrário dos medicamentos anti-inflamatórios de farmácia, o uso de alcaçuz não parece afetar o revestimento do estômago. 7. Protege o estômago e o fígado A carbenoxolona é uma substância sintética muito utilizada para o tratamento de úlceras gástricas e que foi originalmente criada com uma estrutura semelhante a uma substância encontrada na raiz do alcaçuz que ajuda na proteção do estômago. Além disso, o ácido glicirrízico também tem demonstrado ação hepatoprotetora, diminuindo a inflamação das células do fígado e podendo ajudar a prevenir o surgimento de câncer neste órgão. 8. Estimula a eliminação de catarro Embora não seja conhecido o mecanismo de ação, existem vários estudos que demonstram que o uso de alcaçuz ajuda a diminuir irritações na região da garganta, além de ajudar na eliminação do catarro. Por esse motivo, esta planta é muito utilizada desde a antiguidade para tratar problemas respiratórios, especialmente quando existe tosse com catarro, como acontece na bronquite, por exemplo. Como usar o alcaçuz A parte que normalmente é utilizada do alcaçuz é a sua raiz, de onde são extraídas suas substâncias ativas. Uma das formas mais populares de uso é o chá, que pode ser feito da seguinte forma: 1. Chá de alcaçuz Ingredientes 5 gramas de raiz de alcaçuz; 500 mL de água. Modo de preparo Colocar 5 gramas de raiz de alcaçuz em 500 mL de água e ferver durante 10 a 15 minutos. Depois deixar esfriar, coar e beber até 2 xícaras por dia. 2. Cápsulas de alcaçuz A melhor forma de usar o alcaçuz para efeitos medicinais consiste em utilizá-lo na forma de cápsulas, sob orientação de um fitoterapeuta, que deverá indicar a melhor dosagem diária, de acordo com o problema a tratar. De forma geral, a dose usada é de 150 a 300 mg. Devido ao fato do alcaçuz ter alguns efeitos secundários, é geralmente recomendado não exceder a dose diária de 500 mg ácido glicirrínico. Possíveis efeitos colaterais O alcaçuz é considerada uma planta segura para consumo, no entanto, se for consumida em excesso pode causar alguns efeitos colaterais devido à presença do ácido glicirrínico, que aumenta a concentração de cortisol no corpo, resultando em diminuição dos níveis de potássio no sangue, que por sua vez provocam aumento da pressão sanguínea, fraqueza muscular e alterações do batimento cardíaco. O alcaçuz também poderia diminuir a concentração de testosterona no organismo a partir de 500 mg. Embora seja raro, é possível que ocorra envenenamento por alcaçuz, especialmente quando se consome a planta em elevadas doses e por muito tempo. Esse envenenamento pode resultar em insuficiência renal, problemas cardíacos e acúmulo de líquido nos pulmões. Já existem no mercado alguns suplementos de alcaçuz que são livres de ácido glicirrínico, porém essa também é uma das substâncias mais importantes do alcaçuz, responsável por vários dos seus efeitos terapêuticos. Quem deve evitar o alcaçuz Uma vez que possui vários efeitos colaterais, o alcaçuz deve ser sempre usado sob orientação de um médico, fitoterapeuta ou outro profissional de saúde acostumado com o uso de plantas medicinais. Seu uso é completamente contraindicado em pessoas com pressão arterial alta, problemas cardíacos, doenças renais e níveis baixos de potássio no sangue. Além disso, o alcaçuz também deve ser evitado na gravidez e na amamentação. Por fim, o alcaçuz também pode interagir com alguns medicamentos, principalmente remédios para a pressão alta, anticoagulantes, diuréticos, anticoncepcional e anti-inflamatórios. Extremamente doce, o alcaçuz é usado para diversas finalidades, culinárias e fitoterápicas. Cientificamente comprovada como planta medicinal, a raiz da alcaçuz faz muita diferença para quem busca soluções na natureza para problemas diversos, inclusive renais e hepáticos. A Planta Doce da raiz ás folhas, o alcaçuz é uma planta com agradável sabor e aroma. De nome científico Glycyrrhiza glabra, pertence à família dos legumes. Rica em glicirrizina, que é a propriedade adocicada e medicinal da erva. A raiz de alcaçuz quando na forma de xarope, produz doces saborosos como a bala de alcaçuz e a gelatina que são muito consumidos nos EUA. O doce de alcaçuz chegou a pouco tempo no Brasil e já caiu no gosto das crianças. Dela é produzida uma bala longa, nutritiva e muito saborosa./p> A planta medicinal alcaçuz mede até um metro de altura e tem folhas curtas ovaladas e folhas pequenas, rosadas ou azuladas. Oriunda da Europa, a erva se adapta facilmente ao clima porém, se cultivada em ambientes mais frios ou em épocas de temperatura mais amenas, pode crescer facilmente. Locais secos, com pedras no solo e arenosos são também ambientes favoráveis ao seu crescimento e desenvolvimento. Para que Serve A planta medicinal alcaçuz, abrange propriedades que fazem bem ao trato digestório, rins e até mesmo controle hormonal. A erva pode ajudar com distúrbios diversos também dos aparelhos respiratórios reduzindo crises de asma e amenizando sintomas em episódios de pneumonia. O alcaçuz também serve como: Anti inflamatório: Rico em flavonoides, a raiz de alcaçuz contribui para uma melhor recuperação de doenças inflamatórias. Age de dentro para fora e é eficaz até mesmo em inflamações da pele. Redutor do Colesterol: Para quem tem problemas de colesterol prejudicial acima do ideal, a planta ajuda na redução natural dos índices de HDL e Triglicérides. Com propriedades altamente antioxidantes, ela age no organismo prevenindo avc, paradas cardíacas e até mesmo o câncer. Previne Úlceras: Protetor gastro intestinal, a erva serve para como uma proteção natural no estômago e ajuda na cicatrização de úlceras e gastrites de origem nervosa. Diabetes: Como um adoçante natural que não contém glicose, ajuda a quem tem problemas com diabetes. O chá de alcaçuz é extremamente benéfico e pode ser usado também como diurético. A propriedade amorfrutins contida na planta ajuda a baixar os níveis de açúcar no sangue favorecendo os uma vida normal para pessoas resistentes a insulina. Fígado: Auxiliar da natureza para tratamentos de hepatites do tipo, A, B e C, a raiz de alcaçuz é usada milenarmente no Japão para acelerar a recuperação do fígado contra a doença. Além disso, a planta também auxilia na redução de gordura no acumulada no fígado como resultado de má alimentação ou propensão genética que causam grandes males a saúde. Equilíbrio hormonal: Suas substâncias flavonoides proporciona um maior equilíbrio dos hormônios secretados pela hipófise. Traz assim então, um resultado ideal para quem sofre com distúrbios menstruais ou de glândulas como a tireoide por exemplo. Também eficaz em controlar sintomas de TPM e climatério. Como tomar A planta pode se converter em chá de alcaçuz, extrato seco ou xarope para uso medicinal. Porém, o convencional para uso domiciliar da erva e raiz, é o chá de alcaçuz. O xarope de alcaçuz é um extrato concentrado da planta utilizado em escala industrial para fabricação de alimentos e doces com base na planta, mas também para uso domiciliar. O extrato seco é usado em consumo durante as refeições. Pode ser acrescentado ao suco, água ou mesmo na sobremesa. Frutas combinam muito bem com o extrato seco da planta, pelo alcaçuz realçar o sabor adocicado do alimento. A erva em pó também combina com água de côco e se acrescentado à gelatinas, se torna um alimento imperceptível no consumo das crianças. O extrato também pode ser usado em leite quente, e faz uma bebida excelente para momentos antes de dormir. O xarope de alcaçuz é indicado para crises alérgicas e respiratórias em crianças e adultos. O xarope é facilmente encontrado em farmácias de produtos naturais. De uma a duas colheres de sobremesa deste xarope são suficientes para amenizar as crises de tosse com ou sem secreção. O chá de alcaçuz é um excelente laxante para pessoas que sofrem de prisão de ventre, mas para essa finalidade a quantidade de líquido consumido deve ser o dobro do que a indicada em finalidades fitoterápicas. A raiz seca do alcaçuz é encontrada facilmente em casas de chás e especialistas em produtos vindos da natureza. Os seus pequenos talos devem ser cortados com tesouras ou faca bem afiadas. Os pedaços devem ser pequenos para extrair o máximo possível da glicirrizina contida na raiz. O extrato da planta pode ser feito com 250g de raízes imersos em um litro de água filtrada. A raiz deve ficar por aproximadamente três dias imersas na água e após esse período ser consumida de duas a três colheres de sopa por dia. Por ser mais concentrada, o extrato liquido é muito mais doce do que o chá. A folha da planta se in natura, pode ser mascada para combater mau hálito causados por problemas estomacais. Como Fazer o chá de Alcaçuz Para fazer o chá de alcaçuz basta ferver um litro de água filtrada. Após a fervura baixar o fogo e acrescentar 30g da raiz picada. Ferver por 10 minutos e abafar por mais 10. Essa quantia é suficiente para proporcionar um chá adoçado no ponto certo e ao mesmo tempo ricos em propriedades curativas. Coar o chá e consumir de duas a três xícaras ao dia. Aconselha-se a tomar uma pela manhã, e outras duas após as refeições principais do dia. Alcaçuz Para Emagrecer O uso da planta para finalidades estéticas está crescendo a cada dia. Fora descoberto há pouco que o chá tem o poder de reduzir levemente o apetite e a vontade de ingestão de doces. Age como calmante fitoterápico que tira a ansiedade alimentar por comidas gordurosas e extremamente calóricas como doces na fase de TPM. O extrato seco de alcaçuz ajuda na que